احساسي ثبات په بحراني وختونو کې



کولی شي درسره مرسته وکړي، کله چې احساسات ډېر قوي شي

هایکه ریختر

مهمه یادونه:

دا بروشور د طبي، رواندرملیزې یا بلې مسلکي مشورې بدیل نه دی.
ټولې تمرینونه او لارښوونې په خپله خوښه دي او یوازې د ځان ملاتړ لپاره
کارول کیږي.

د منځپانګې فهرست 🌿

بحران څه شی دی؟ 🌿

بحران یوازې هغه څه نه دي چې له بهر څخه لوی او ښکاره ښکاري.
بحران هر هغه څه دي چې تا ته د خوندي کېدو احساس له منځه وړي
یا دې دا احساس درڅخه واخلي چې ته پر ټینګه ځمکه ولاړ یې.

بحران کېدای شي دا وي:
کله چې ته ناڅاپه اړ شې هر څه شاته پرېږدې •
کله چې یو انسان له لاسه ورکړې •
کله چې یوه اړیکه ماته شي •
کله چې تاوتریخوالی تجربه کړې •
کله چې ته ګوابنل کیږې •
کله چې داسې څه ووینې یا واورې •
چې ستا دننه نړۍ ولړزوي
کله چې داسې غم له ځانه سره وړې •
چې ډېر دروند وي
کله چې ستا ورځنی ژوند ګډوډ شي •
کله چې ستا شاوخوا جګړه وي •
یا کله چې دا احساس وکړې: •
«زه نور نه شم کولی. زه نه پوهېږم څه وکړم.»

بحران هغه وخت وي چې ستا عصبي سیستم د خطر زنګ وهي او ته نور ځان خوندي نه احساسوې – دننه یا له بهر څخه.

او تر ټولو مهمه خبره دا ده:

ته اړ نه یې چې د خپل بحران لپاره ځان توجیه کړې.

که دا ستا لپاره ډېر درونږ وي،

نو دا بحران دی.

او ته حق لرې چې ملاتړ ولرې. ته کولی شې ثبات ومومې. ته کولی شې داسې لارې ومومې چې درسره مرسته کوي څو دننه بیا ټینګښت او تکیه ومومې – ګام په ګام.

دا بروشور غواړي په همدې کې درسره مرسته وکړي.

کله چې احساسات ډېر قوي شي 🌿

په سختو وختونو کې بدن او روح ډېر وخت له هغه څه څخه ډېر پیاوړي
.غبرګون ښيي، چې موږ يې عادت يو
وېره، دننني بېقراري، تنش، بېخوبي، يا دا احساس چې ته تل تر فشار لاندې
.يې – دا ټول هغه وخت راڅرګندېدای شي، کله چې ژوند ډېر دروند شي

کله چې بدن ډېر څه تجربه کړي، نو داسې حالت ته ننوځي چې یوازې یوه
موخه لري: ژوندي پاتې کېدل. له همدې امله ځينې احساسات د پخوا په پرتله
ډېر لوی ښکاري. ډېر ژر راځي. ناڅاپي وي. ځينې وختونه بې له کومې نښې
راڅرګندېږي. او ځينې وختونه تر هغه ډېر پاتې کېږي، څومره چې ته يې
.غواړې

:کېدای شي ته دا احساس کړې

- زړه چې ډېر تېز درب وهي
- په بدن کې فشار
- ساه چې نه غواړي ارامه شي
- فکرونه چې تاوېږي او نه درېږي
- يا دا احساس چې نور تر پښو لاندې ټينګه ځمکه نه لرې

دا حالت ډېر وېرونکی کېدای شي. او کېدای شي داسې احساس درکړي، لکه تا
.چې کنټرول له لاسه ورکړی وي

کله چې فشار ډېر وي، کله چې خطر موجود وي، کله چې ژوند ننګونه کوي، نو عصبي سیستم فعاله کېږي، څو ویښ او چمتو واوسي. دا هڅه کوي چې تا وساتي او خوندي کړي، که څه هم دا احساس ستا لپاره بل ډول ښکاري.

او همدلته کوچني، نرم ګامونه مرسته کولی شي:

- لنډ تمرینونه
- وړې خوځښتونه
- یوه لمس
- یوه ساه
- هغه شیبه چې یوازې ستا وي

هیڅ لوی کار نه دی. هیڅ سترې کوونکی نه دی. یوازې ساده لارې دي چې ستا دننني سیستم ته وایي:
«ته یوازې نه یې. دلته لږ ارامي شته.»

دا کوچني ګامونه کولی شي ستا عصبي سیستم سره مرسته وکړي چې بیا لږ روښانه شي، بیا لږ ځواک احساس کړي، او بیا لږ ټینګه ځمکه ومومي.
نه هر څه په یو ځل. نه په بشپړ ډول. خو یو پیل. او کله ناکله همدا هغه څه وي چې انسان یې په سختو وختونو کې اړتیا لري: یو کوچنی پیل.

🌿 کوچني ګامونه، چې کولی شي سمدلاسه درسره مرسته وکړي

کله چې احساسات ډېر قوي شي، یو کوچنی ګام کله ناکله ډېر اغېز لرلای شي. نه ځکه چې ستونزه حل کوي، بلکې ځکه چې تا ته د یوې شېبې لپاره لږ ټینګه ځمکه بېرته درکوي.

دلته به ته ځینې کوچنۍ لارې ومومې چې هر وخت یې ازمویلای شې. نه کوم چمتووالی ته اړتیا شته، نه ځانګړي پوهې ته، او نه هم بل څه ته پرته له خپل ځان څخه.

دا یوازې کوچني ګامونه دي. خو کله ناکله همدا هغه څه وي چې انسان یې په سختو وختونو کې اړتیا لري.

ورو ورو ساه وباسه

ساه مه اخله – لومړی یې وباسه.

اجازه ورکړه چې ساه په ارامۍ او اوږده توګه ووځي.
یو اوږد، ارام د ساه ایستلو حرکت کولی شي ستا دنننی سیستم سره مرسته وکړي چې لږ فشار خوشې کړي.

د ژامې ارامول

کله چې موږ تر فشار لاندې یو – که د وېرې، غم، بېباورۍ یا د ژوند د درنو پېښو له امله وي – بدن نږدې په اوتومات ډول ژامه ټینګه کوي.

ډېر خلک دا نه احساسوي. خو د عصبي سیستم لپاره دا تنش یو روښانه پیغام دی:

«زه په خطر کې یم.»

ښه خبره دا ده چې ته کولی شې دا پیغام واړوې.
په ډېرې اسانۍ سره. بې له خبرو. بې له زحمته.
یوازې د یوې کوچنۍ خوځښت له لارې.

داسې یې وکړه:

۱. اجازه ورکړه چې ستا ښکته ژامه لږه ځوړنده شي.
۲. ورو ورو ساه وباسه.
۳. د غوږونو شاوخوا او د شقیقو عضلې په هوښیارۍ سره ارامې کړه.
۴. دا کار د څو ساهګانو لپاره تکرار کړه.

کله چې ژامه نرمه شي، مغز ته يو بل پيغام رسيږي:

«زه کولی شم لږ څه خوشې کړم. زه لږ خوندي يم.»

دا ډېری وخت نه يوازې ژامه ارامويِ،
بلکې همدارنګه:

ساه اخيستل
غاړه
اوږې
او دننني فشار

ډېر خلک د شپې يا د فشار پر مهال غاښونه مږي، ځکه بدن هڅه کوي چې تنش تنظيم کړي.

دا کوچنی تمرين کولی شي له سيستم سره مرسته وکړي چې لږ نرم، ارام او ازاد شي.

کوشش وکړه چې دا تمرين د ورځې څو ځله وکړې.
بدن ژر زده کوي.

د لړزېدو له لارې د تنش خوشې کول (عصبي لړزه)

.کېدای شي ته مخکې داسې يو حيوان ليدلی وي چې له خطرناکې حالته وتښتي
.يو هوسۍ په دښته کې
.يو حيوان په ساوانا کې
.يا خپل سپی د يو لوړ غږ وروسته

.کله چې خطر پای ته ورسېږي، ډېر حيوانات لړزېدل پيل کوي
.نه ځکه چې لا هم وېرېږي، بلکې ځکه چې بدن يې اضافي تنش خوشې کوي

.دا يوه بشپړه طبيعي لاره ده چې بېرته لږ ارام ته ورسېږي
.موږ انسانان هم کولی شو له دې لارې ګټه واخلو
.دې ته عصبي لړزه ويل کېږي. خو ته اړتيا نه لرې چې دا نوم په ياد وساتې

.ته کولی شې د دې لپاره پرېوځې، يا يې په ناست حالت کې هم ترسره کړې
.تر ټولو ښه يې په پروت حالت کې کار کوي
.اجازه ورکړه چې بدن دې لږ لړزېږي او وروسته ورو ورو ساه وباسه
.په بشپړه خوښه، په ډېر نرم ډول، بې له فشاره

.ځينې ثانيې هم کافي کېدای شي
.دا يوازې يوه کوچنۍ لاره ده چې تنش خوشې شي

،د عصبي لړزې د تمرينونو لارښووني ته په انټرنېټ کې لاسرسی شته
.همدارنګه په يوټيوب کې

د زیات ثبات لپاره ساده انرژي تمرینونه

ځیني سپکي خوځښتونه شته چې کولی شي ستا د انرژۍ سیستم ملاتړ وکړي، په ځانګړي ډول د فشار، وېرې یا ډېر بار په وختونو کې.
ډېر خلک وايي چې د دې له لارې يې فکرونه روښانه کېږي، ځانونه ټینګ احساسوي، او بدن يې په اسانۍ سره ارامېږي.

دا تمرینونه د نورو تر څنګ د امریکا د انرژۍ متخصصې ډونا ایډن له خوا پېژندل شوي دي.
هغې ښودلې چې فشار، بار یا وېره کولی شي دا سبب شي چې د بدن ځینې انرژي بهيرونه نور په خپل طبيعي لوري کې ونه بهېږي.
ځیني خلک دا داسې تشریح کوي، لکه څه چې «کړه» یا «پر خلاف» روان وي.

د ساده تېرېدونکو او راکشولو خوځښتونو له لارې، د انرژۍ بهير بېرته منظم کېدای شي.
ډېر خلک دا تجربه کوي چې وروسته يې بدن او ذهن روښانه، منظم او د فشار پر وړاندې پیاوړي احساسېږي.

– دا خوځښتونه له بدن سره مرسته کوي چې بېرته خپل طبيعي لوري ته ورشي هغه لورى چې په ډېرو کلتورونو کې د ځواک او بیا رغوني په توګه يادېږي.

د لنډې روښانتیا لپاره یوه یادونه

کېدای شي ځینې دا اصطلاحات درته نااشنا ښکاره شي او یا په لومړي نظر
«اسراري» واوسي.
په حقیقت کې ډېرې برخې – لکه عصبي علوم، کینیسیولوژي او بېلابېلې د بدن
پر بنسټ لارې – د متقابل خوځښتونو څخه کار اخلي، څو د مغز د برخو ترمنځ
همغږي پیاوړې کړي
او بدن باثباته کړي.

فشار کولی شي دا همغږي ګډوډه کړي.
د ساده خوځښتونو له لارې چې د بدن ښي او چپ اړخ سره نښلوي، بدن کولی
شي بېرته یوې طبیعي منظمۍ ته ورسېږي.
ډېر خلک د دې له لارې زیات روښانتیا، ارامي او د فشار پر وړاندې وړتیا
تجربه کوي.

په دې څېرکي کې تمرینونه د همدې لارو تر ټولو سپکې او خوندي بڼې دي او
هر انسان یې کولی شي ترسره کړي.

متقابل خوځښتونه

دا خوځښت له بدن سره مرسته کوي چې د بدن او مغز ښی او چپ اړخ بېرته
ښه سره ونښلوي
او د مېرېډیانو انرژي په همغږۍ کې راولي.

داسې يې وکړه:

خپله چپه ګونډه پورته کړه او د ښي لاس په وسيله يې لمس کړه.
خپله ښی ګونډه پورته کړه او د چپ لاس په وسيله يې لمس کړه.

دا څو ځله تکرار کړه – په ولاړ حالت کې يا په ناست حالت کې.

ډېر خلک وروسته په بدن کې زيات نظم او ځواک احساسوي.

د اوږې نه تر ورن پورې راښکول

دا خوځښت د بدن د انرژۍ بهير ملاتړ کوي، د ځانګړو کرښو په پياوړتيا سره او د بهير لورۍ همغږۍ کوي.

داسې يې وکړه:
خپل ښی لاس په چپه اوږه کېږده.
لاس ورو ورو په مايل ډول پر بدن راکش کړه تر څو ښي ورن ته ورسېږي.
بيا چپ لاس په ښۍ اوږه کېږده او تر چپ ورن پورې يې راکش کړه.

څو تکرارونه کافي دي.
ډېر خلک وروسته زيات ارامي، تودوخه او منځوالی احساسوي.

که ته غواړې نورې لارې هم وپېژنې

ډونا ایډن په خپلو کتابونو او ویډیوګانو کې ډېر نور تمرینونه ښیي، چې کولی شي مېرېډیانونه ملاتړ کړي او د انرژۍ سیستم همغږی کړي.

بشپړې طریقې تر دې پراخې دي چې دلته تشریح شي.
که ته انټرنېټ ته لاسرسی لرې، کولی شې پخپله لټون وکړې، د بېلګې په توګه د دې نومونو لاندې:

„Donna Eden energy exercises“
یا
„Donna Eden Cross Crawl“

ډېرې وړیا ویډیوګانې شته چې پکې کولی شې دا خوځښتونه په دقیقه توګه ووینې.

له ځمکې سره اړیکه نیول (ځمکنی اړیکه / ارتهینګ)

که ته دا امکان لرې، بدن ته دې ګټه رسېږي چې څومره امکان وي هماغومره ډېر لوڅې پښې پر ځمکه ودرېږې یا پرې وګرځې. واښه، شګه، ډبره یا خاوره – هر څه مناسب دي.

بدن اضافي مثبت الکترونونه خوشې کوي او منفي الکترونونه اخلي. دا په سیستم کې یو توازن رامنځته کوي چې احساس کېدای شي.

ډېر خلک وايي چې له دې لارې یې دننه څه ناڅه ارامېږي. بدن بېرته ټینګښت احساسوي، او کله ناکله دا احساس پیدا کېږي:

«زه نښلول شوی یم. زه ولاړ یم.»

ځینې خلک دې ته ارتهینګ وايي. که ته غواړې په دې اړه نور معلومات ولرې، په یوټیوب کې ساده ویډیوګانې شته.

د «جریان» له لارې ارامي موندل (د ګوتو یوه ساده تمرین)

.یوه ډېره ساده طریقه شته چې ځیني خلک ورته «جریان» وایي
.نور بیا دې ته «یین-یین جوتسو» یا ساده «د ګوتو نیول» وایي

.د دې لپاره تا ته یوازې خپل لاسونه پکار دي

.کینځه، یو لاس واخله او د بل لاس په وسیله یوه ګوته ونیسه
.نه کلک. یوازې نرم. یوازې یې راونغاړه
.په همدې وخت کې په ارامۍ سره ساه واخله او وباسه
له همدې یوې ګوتې سره پاتې شه تر هغې چې احساس کړې هلته یو سپک نبض
.پیدا کیږي – کله ډېر نرم، کله لږ روښانه

.دا نبض یو نښه ده چې بدن دې غبرګون ښیي، او څه په حرکت کې راځي

:ډېر خلک وایي چې دا طریقه

- ارامونکې ده
- دننني تنش خوشې کوي
- فکرونه روښانه کوي
- عصبي سیستم ملاتړ کوي
- او انرژي بېرته همغږې کوي

.ته هېڅ شی ته اړتیا نه لرې چې پرې پوه شې او نه هم کوم مهارت ته
.یوازې یوه ګوته ونیسه، ساه واخله، احساس وکړه
.بیا که وغواړې بلې ګوتې ته ولاړه شه – یا له هماغې یوې ګوتې سره پاتې شه
.هغه ډول چې درته ښه احساس درکوي

ته دا تمرین په ناست، پروت یا ولاړ حالت کې کولی شې، او هر وخت یې
.بندولی شې
.دا یوازې یو کوچنی ګام دی، خو ډېر ارام او ډېر وخت ډېر هوسا کوونکی

که ته غواړې دا نور هم په سترګو ووینې، په انټرنېټ او یوټیوب کې ویډیوګانې
.شته
.ته کولی شې په ساده ډول د همدې نوم لاندې لټون وکړې

.دا ټولې لویې تخنیکونه نه دي. دا یوازې کوچني ګامونه دي
خو کله ناکله همدا یو کوچنی ګام بس وي چې دننه د ارام یوه شیبه ومومندل شي
–
.او کله ناکله همدلته یو څه نوی پیل شي

🌿 EFT: یوه طریقه چې کولی شي درسره مرسته وکړي

EFT (د احساساتي ازادۍ تخنیک) یوه طریقه ده چې پکې د ګوتو په سرونو سره د بدن پر ځینو ځانګړو ټکو په نرمه توګه ټک وهل کېږي.

دا ټکي پر هغو کرښو باندې دي چې په ډېرو کلتورونو کې د انرژۍ یا د اکوپنکچر د مېریډیانو په نوم پېژندل کېږي. دا ټک وهل سپک او اسانه دي، او ته یې هر وخت پخپله کارولای شې.

ډېر خلک تجربه کوي چې دا نرم ټک وهل ورسره مرسته کوي، کله چې احساسات ډېر قوي شي.
دا کولی شي ارامي راولي، روښانتیا پیدا کړي، یا یوازې یوه داسې شیبه درکړي چې پکې ته دننه لږ ښه ساه واخیستلای شې.

ته اړتیا نه لرې چې کوم مهارت ولرې او نه هم څه وپوهېږې.
ته اړتیا نه لرې چې کوم پېچلي ترتیبونه په یاد وساتې.

:دا چې ټک وهل په بدن کې څه اغېز لرلای شي

په بېلابېلو څېړنو کې دا مشاهده شوې چې نرم ټک وهل کولی شي بدن ته د
.خونديتوب يو پيغام ورکړي
نښې شته چې د دې پر مهال د مغز د خبرداري مرکز — هغه برخه چې د خطر
زنګ وهي او د فشار غبرګونونه تنظيموي — ارامېدای شي او لږ غبرګون
.وښيي

ځينې څېړنې دا هم ښيي چې د ټک وهلو وروسته د فشار هورمون
.«کورتيزول» کچه راکمېږي

:د ډېرو خلکو لپاره دا داسې احساس لري لکه دننني الارم ورو ورو غلی شي
.ساه اسانه کېږي، فکرونه روښانه کېږي، او تنش لږ څه کمېږي

دا کومه ژمنه نه ده، خو دا تشريح کوي چې ولې ډېر خلک د ټک وهلو وروسته
.ځان ارامتر، منظمتر او لږ څه خوندي احساسوي

د څېړنو په اړه يوه يادونه

.په بېلابېلو هېوادونو کې په علمي ډول څېړل شوی دی EFT
د بېلګې په توګه، د استراليا په کوينزلېنډ کې د بونډ پوهنتون ځينې څېړنې شته
،چې دا څېړي
.چې ټک وهل څنګه پر فشار، وېره او دننني بار اغېز کولی شي

د ځانمرستې لپاره، په کوچینګ کې، یا په درملیزو چوکاټونو EFT ډېر خلک نن کې کاروي.

EFT کله چې خبره د ډېر درنو یا ټراماتیکو تجربو وي، سپارښتنه کېږي چې یوازې د روزل شوې مسلکي کس سره یو ځای وکارول شي.

خو د ورځني ژوند لپاره او د قوي احساساتو پر مهال، دا کولی شي یوه نرمه طریقه وي چې ته یې پخپله کارولای شې.

یو لوی پوتانسیال لري – نه د ژمنې په توګه، بلکې د یوې ممکنې لارې په EFT توګه چې ته یې په خپل سرعت ازمویلای شې.

دا چې ټک وهل څنګه کار کوي، زه به یې درته په راتلونکي څپرکي کې د یوې کوچنۍ، ساده تمرین له لارې وښیم.

د EFT ټکي 🌿
(په ساده ډول تشریح شوي)

مخکې له دې چې EFT وکاروې، طبیعي ده چې پوه شې هغه ټکي چې پرې ټک وهل کېږي، چېرته دي.
ته اړتیا نه لرې چې دا ټکي په بشپړ ډول په یاد وساتې.
ته اړتیا نه لرې چې په ډېر دقت یې ولګېږې.
نږدې لګېدل هم پوره بسنه کوي.

دلته هغه تر ټولو مهم ټکي دي
چې په یوې ساده دورې کې کارول کېږي:

۱. د لاس څنډه
د لاس په بهرنۍ څنډه کې، هلته چې کوچنۍ ګوته پیل کېږي.
ته د دوو یا درېیو ګوتو په وسیله په نرمه توګه پر دې څنډه ټک وهې.

۲. د وروځې پیل
د وروځې په پیل کې، هلته چې وروځه د پزې له پاسه شروع کېږي.

۳. د سترګې اړخ
د سترګې په غاړه، پر هډوکي باندې،
نه ډېر نږدې د سترګې خپله برخه ته.

د سترګې لاندې .۴

مستقیم د سترګې لاندې، د ګال د هډوکي په پورتنۍ څنډه کې.

د پزې لاندې .۵

دا ټکی د پزې او پورتنۍ شونډې ترمنځ موقعیت لري.

د زنې ټکی .۶

د ښکته شونډې او زنې ترمنځ په هغه کوچنۍ ژورې کې.

د ترقوې ټکی .۷

د ترقوې د هډوکي په ښکته څنډه کې، لږ اړخ ته.
ته کولی شې د لاس په هواره برخه هم ټک ووهې.

د لاس لاندې .۸

نږدې د یوې لاس‌پهنې په اندازه د بغل لاندې، د بدن په اړخ کې.
(ښځې کولی شي د سینه‌بند له کربښې څخه ته لوری ونیسي.)

د سر سر ټکی .۹

د سر په بالکل پورته برخه کې، تر ټولو لوړ ټکی، هلته چې ډېر ویښتان سره راټولېږي.

د یوې دورې ترتیب

د لاس ځنډه .۱

د وروځې پیل .۲

د سترګې اړخ .۳

د سترګې لاندې .۴

د پزې لاندې .۵

د زنې ټکی .۶

د ترقوې ټکی .۷

د لاس لاندې .۸

د سر سر ټکی .۹

ته اړتیا نه لرې چې دا ترتیب په سختۍ سره مراعت کړې.
دا یوازې د لارښود په توګه دی.
یوازې د ځینو ټکو نرم ټک وهل هم کولی شي مرسته وکړي.

یوه اضافي یادونه

که ته دا امکان لرې چې یوه ویډیو وګورې، هلته هم کولی شې د ټکو دقیق ځایونه ووینې.
ما په یوټیوب کې یوه لنډه ویډیو خپره کړې ده چې پکې ټول ټکي په روښانه ډول ښودل شوي دي.

په جرمني ژبه:

»په انګلیسي ژبه «همغږی شوی

ته کولی شې دا ویډیو وکاروې که وغواړې – خو هر څه چې ته ورته اړتیا لرې، په همدې بروشور کې هم موندل کېږي.

د پیل لپاره یوه کوچنۍ تمرین 🌿

دا یوه کوچنۍ تمرین دی چې ورسره کولی شې د ټک وهلو طریقه یو ځل وازمویې.
دا اسانه ده، یوازې څو شېبې وخت نیسي، او ته یې هر وخت کولی شې ترسره کړې.

د دې لپاره تا ته یوازې خپل لاسونه او څو ساه‌ګانې پکار دي.

د ځان لپاره یوه شیبه واخله .۱

که امکان ولري، کېنځه. یو ځل ورو ورو ساه وباسه.
ته اړتیا نه لرې چې کوم ځانګړی احساس ولرې.
یوازې د رارسېدو لپاره یوه کوچنۍ شیبه.

یو احساس وټاکه .۲

«له ځانه په لنډه توګه وپوښته: «دا مهال څه شی ما دروندوي؟

دا کېدای شي وېره وي، بې‌قراري وي، یو دروند فکر وي، په بدن کې فشار وي،
یا یوازې دا احساس:
«هر څه ډېر شوي دي.»

ته اړتیا نه لرې چې دا نوم ورکړې.
ته اړتیا نه لرې چې دا تشریح کړې.
بس دا کافي ده چې ته پوه شې دا شته.

۳. یو لاس پر خپله سینه کېږده

له دې مخکې چې ټک وهل پیل کړې، یو لاس په نرمه توګه پر خپله سینه کېږده.
یو ځل ساه وباسه.
دا ستا له بدن سره مرسته کوي چې راتلونکي خوځښت ته چمتو شي.

۴. ټک وهل پیل کړه

اوس د دوو یا درېیو ګوتو په سرونو سره په نرمه توګه ټک ووهه،
ریښتیا هم یوازې نرم، د بدن پر یو ټکي باندې.

مورږ له هغه ټکي پیلوو چې هر څوک ورته په اسانۍ رسېدای شي:

👉 د لاس د څنډې ټکی،
هلته چې کوچنۍ ګوته پیل کېږي.

هلته ورو، نرم ټک وهل وکړه، د څو ساه‌ګانو لپاره.
که وغواړې، کولی شې دننه له ځانه سره ووایې:

«که څه هم زه همدا ډول احساس کوم،
اوس کولی شي لږ څه اسانه شي.»

خبره د بشپړتیا نه ده.
یوازې دا مهمه ده چې ته ټک وهې او ساه اخلې.

بل ټکي ته ولاړه شه ۵.

ورپسې کولی شې هغه ټکی وټاکې چې د ډېرو خلکو لپاره ډېر اراموونکی وي:

هغه ټکی چې مستقیم د ترقوې لاندې دی، 👉
د سینې د منځ ترڅنګ لږ اړخ ته.

هلته په نرمه توګه ټک وهل ته دوام ورکړه. ساه وباسه.
وګوره چې ایا بدن دې لږ نرمېږي که نه، یا ساه لږ اسانه بهېږي.

اړینه نه ده چې سمدستي ښه احساس وکړې.
هر څه سم دي، هماغسې لکه څنګه چې دي.

تمرین د یوې ساه سره پای ته ورسوه ۶.

کله چې وغواړې، دواړه لاسونه لنډ مهال په خپله لمن کې یا پر خپله سینه کېږده
او یو ځل ساه وباسه.

همدا بس دي.
یوه کوچنۍ تمرین چې کله ناکله په هغه شیبه کې لږ ځای رامنځته کوي،
چې مخکې تنګه وه.

🌿 د EFT د لا ډېرې سپکې لپاره د ټک وهلو يوه دوره

ځينې وختونه داسې وي چې هر څه ډېر درانه احساس شي.
هغومره درانه، چې کله ناکله انسان نه پوهېږي نور څنګه پر مخ ولاړ شي.
بېباوري، نهپوهېدل، بېهيلي – دا ټول کولی شي داسې احساس ورکړي لکه يو
درونده ډبره چې پر سينه پرته وي.

کله ناکله داسې احساس پيدا کيږي لکه ځمکه چې د پښو لاندې ښوېږي، لکه
انسان چې نور په خپل دننه کې کوم ټينګ ځای ونه لري.
زه دا دروندوالی پېژنم.
زه پوهېږم چې دا څنګه ورځنی ژوند ټيټوي، څنګه هر فکر درونده کوي، او
څنګه ژوند تنګوي.

همدا لامل دی چې زه پوهېږم د دننني سپکۍ يوه شيبه څومره ارزښت لري.
سپکي په داسې وختونو کې دا معنا نه لري چې انسان ځمکه له لاسه ورکړي.
– سپکي دا معنا لري چې انسان بېرته لږ څه ځای ومومي
،يوه ساه، د اسانتيا يو نری څرک
.يو داسې احساس چې انسان د يوې شيبې لپاره وساتي

دا د ټک وهلو دوره د دې لپاره ده چې ته وکولای شې خپل ځان ته د سپکۍ یو کوچنی برخه ډالی کړې.
یوازې هغومره چې دا مهال ممکن وي.
یو ګام. یوه ساه. یوه شیبه.

دا د ټک وهلو دوره په شعوري ډول د ټراما پر وړاندې حساسه جوړه شوې ده.

دا معنا لري:

- ته اړتیا نه لرې چې څه احساس کړې.
- ته اړتیا نه لرې چې د څه په اړه فکر وکړې.
- ته اړتیا نه لرې چې هغه څه ته ورننږدې شې چې درد کوي.
- ته اړتیا نه لرې چې د درنو شیانو لپاره الفاظ ومومې.
- ته اړتیا نه لرې چې خپل احساسات وښارې.

هر څه چې ته ورته اړتیا لرې، یوه ساه ده او دا اجازه چې ځان ته لږ سپکي ورپه برخه کړې.

ته هر وخت خپله چټکتیا ټاکې.

که څه ناارامه وي، هغه پرېږده او یوازې په ډېر نرمه توګه ټکي وټکوې.

چمتووالی

یو ځل ورو ورو ساه وباسه. بس همدا.
بیا له ځانه سره په ارامه ووایه:
«زه دا کولی شم په خپل سرعت ترسره کړم.»

نور څه ته اړتیا نشته.

لومړی پړاو – لږ ځای رامنځته کول

د پیل ټکی – د لاس څنډه

د لاس څنډه په نرمه توګه وټکوه
(هغه برخه چې د کوچنۍ ګوتې لاندې ده).

په ارامۍ سره ووایه:

که څه هم زه همدا اوس داسې احساس کوم»،
«زه اوس داسې څه کوم چې راسره مرسته کولی شي.»

همدا کافي ده.
ته اړتیا نه لرې چې ژور ولاړ شې.
ته اړتیا نه لرې چې پوه شې دقیقاً څه روان دي.
ته دلته یې، او همدا بس دی.

ساه وباسه.

د وروځې ټکی

د وروځې د پیل ټکی په نرمه توګه وټکوه.
ووایه: «یوه کوچنۍ شیبه یوازې زما لپاره».
ساه وباسه.

د سترګې د غاړې ټکی

د سترګې په غاړه، پر هډوکي باندې ټکی وټکوه.
ووایه: «زه دلته یم».
ساه وباسه.

د سترګې لاندې ټکی

د سترګې لاندې ټکی وټکوه.
ووایه: «یوه ساه».
ساه وباسه.

د پزې لاندې ټکی

د پزې او پورتنۍ شونډې ترمنځ ټکی وټکوه.
ووایه: «یوازې دا شیبه».
ساه وباسه.

د زنې ټکی

.د ښکته شونډې او زنې ترمنځ ټکی وټکوه
«.ووایه: «زه ځان ته لږ څه اسانه کوم
.ساه وباسه

د ترقوې ټکی

.د ترقوې لاندې په نرمه توګه ټکی وټکوه
«.ووایه: «اجازه ده چې لږ څه اسانه شي
.ساه وباسه

د لاس لاندې ټکی

.د بغل لاندې، د بدن په اړخ کې په نرمه توګه ټکی وټکوه
«.ووایه: «زه ورو ورو روان یم
.ساه وباسه

د سر سر ټکی

.د سر تر ټولو لوړ ټکی په ډېر نرمه توګه وټکوه
«.ووایه: «زه دلته یم. همدا بس دی
.ساه وباسه

،د پای لپاره، لاسونه لنډ مهال پر سینه یا پر نس کېږده
.یا یو لاس پر خپل لاس کېږده، که دا درته ښه وي

.یو ځل په ارامۍ سره ساه وباسه

.همدا بس دی

دوهم پړاو – لږ ځای رامنځته کول 🌿

،دا دوهمه دوره لږه سپکه ده
.لږه ساه‌لرونکې ده، لږه پراخه ده
.لا هم په بشپړه نرموالي سره

د پیل ټکی – د لاس خنډه

.په نرمه توګه ټک وهل

:په ارامۍ سره ووایه

،که څه هم لا هم دروندوالی شته»
«.زه اوس ځان ته لږ نور ځای اجازه ورکوم

.په ارامۍ سره ساه وباسه

د وروځې ټکی

«یوه شیبه په خپل بدن کې.»

د سترګې اړخ

«زه ګام په ګام روان یم.»

د سترګې لاندې

«کېدای شي لږ څه اسانه شي.»

د پزې لاندې

«زه اجازه لرم په خپل سرعت ولاړ شم.»

د زنې ټکی

«زه اړتیا نه لرم څه مجبور کړم.»

د ترقوې ټکی

«لږ ځای هم بس دی.»

د لاس لاندې

«یوه شیبه د ساه لپاره.»

د سر سر ټکی

«زه ورو ورو خپل ځان ته رسېږم.»

ساه وباسه.
لاسونه لنډ مهال پر سینه یا پر نس کېږده.

دربیم پړاو – هیله رابلل 🌿

.دا دربیمه دوره لکه د رڼا یو کوچنی څرک دی
.نه تېزه، نه لوړه
،یوازې یوه ارامه، ربښتینې د هیلې رڼا
.چې خپل لوری مومي، حتی که ډېر څه تیاره وي

،او که ته اوس لا هیله نه شې احساسولی
،که کومه رڼا نه وینې یا جمله په سختۍ ووایې
.نو دا هم سم دي
ځینې وختونه هیله دومره لرې وي
.چې انسان یې په سختۍ لمس کولی شي

.بیا کولی شې هغه یوازې په ذهن کې وساتې
.یا یې یوازې د یوې مفکورې په توګه، ډېر په ارامه، وساتې
.ځینې وختونه انسان جمله نه شي ویلی، خو کولی شي هغه فکر کړي
او که ته هره ورځ یو کوچنی ټک وهل وکړې، کېدای شي یوه ورځ هغه شیبه راشي
.چې بیا یې ویل هم ممکن شي

.هر څه په خپل سرعت کې

د پیل ټکی – د لاس څنډه

.په نرمه توګه ټک وهل

:په ارامۍ سره ووایه

،که څه هم لا هم دروندوالی شته»
«.زه اوس ځان لږ څه د هیلې پر لور پرانیزم

.ساه وباسه

د وروځې ټکی

«.د هیلې یو ارام ځرک»

د سترګې اړخ

«.یوه رڼا چې ما نه بېره کوي»

د سترګې لاندې

«.یوه رڼا چې اجازه لري همداسې وي»

د پزې لاندې

«.زه ځان ته د هيلې يوه کوچنۍ شيبه اجازه ورکوم»

د زنې ټکی

«.يوازې هغومره، څومره چې نن ممکن دي»

د ترقوې ټکی

«.هيله کولی شي ما لمس کړي»

د لاس لاندې

«.کېدای شي ډېر په ارامه، ډېر په نرمه توګه»

د سر سر ټکی

«.زما دننه يوه کوچنۍ رڼا»

.ساه وباسه

.لاسونه د يوې ساه لپاره پر زړه يا پر نس کېږده

.بدلونونه کله ناکله ناڅاپه راځي، خو ځينې وختونه ورو ورو راځي، ګام په ګام

،که ټک وهل ستا د ورځې يو کوچنی برخه شي
،ستاسې په ورځ کې يوه ارامه، چوپه کړنه
– او کېدای شي حتی تر تا هاخوا نورو خلکو ته هم ورسېږي
– که تاسو يو ځای ټک وهئ او دا له ګاونډي نه بل ګاونډي ته ورسېږي
،نو له دې څخه هيله راټوکېدای شي
...په ډېرې ارامۍ او چوپتيا سره

چېرته کولی شي نوره مرسته او 🌿 معلومات ومومي

دا بروشور ته په خپل اصلي بڼه او په بېلابېلو ژبو کې د وړیا ډاونلوډ لپاره د انټرنېټ په ارشیف کې موندلای شي.

د ټک وهلو وړیا کوچنۍ لارښووني د ژوند د بېلابېلو EFT هلته همدارنګه د
– موضوعاتو لپاره ستا په واک کې دي
په جرمني او انګلیسي ژبو کې.

کوډ QR د انټرنېټ ارشیف ته د:
«له هایکه سره EFT»

سربېره پر دې، زما یوه دوه‌ژبنۍ وېبپاڼه هم شته (جرمني/انګلیسي)، چې هلته کولی شي ووینې زه څوک یم، په ژوند کې راته څه مهم دي، او په کومو موضوعاتو کې زه ځان بلد ګڼم. کېدای شي دا درسره مرسته وکړي، که ته غواړې دا احساس تر لاسه کړې چې دا کرښې چا ستا لپاره لیکلي دي.

کوډ QR وېبپاڼې ته د «Heike Richter» د:

ویډیوګانې EFT سربېره پر دې، زما په جرمني یوټیوب چینل کې به وړیا ومومې.
ډېری یې فرعي سرلیکونه لري، چې په اوتومات ډول ګڼو ژبو ته ژباړل کېدای شي، تر څو ته وکولای شې مطالب اسانه درک کړې او ښایي ځینې تمرینونه هم وازمویې.

یوټیوب: «EFT mit Heike» (جرمني)

ورو ورو به زما په لا هم نوي یوټیوب چینل کې نورې انګلیسي ویډیوګانې هم زیاتې شي:

یوټیوب: «EFT with Heike»
(انګلیسي، لا هم د جوړېدو په حال کې)

دا ټول په خپله خوښه دي.

یوازې هغه واخلې چې درته ښه احساس درکوي.

د هیلې په توګه – دلته کولی شې ټک وهل زده کړې EFT

نږدې هر دوه میاشتې وروسته، زه د زوم له لارې د بحران وختونو لپاره یوه بنسټیزه غونډه وړاندې کوم EFT وړیا د.

په دې غونډه کې زه د دې طریقې بنسټونه په داسې بڼه تشریح کوم چې د درنو ژوندیو حالاتو کې د خلکو لپاره خوندي او ښه کارېدونکې وي.
– دا نه یو کورس دی او نه هم روزنه
بلکې یوه ساده، تطبیق شوې پېژندنه ده، تر څو ته وکولای شې وروسته دا تخنیک پخپله وازمویې،
په خپل ریتم کې، په خپل وخت کې.

زه دا غونډه په جرمني ژبه او – څومره چې راته ممکن وي – په انګلیسي ژبه ترسره کوم.
او ته اړتیا نه لرې چې زما ژبه خبرې کړې، ځکه زوم اتومات فرعي سرلیکونه لري.
هلته کولی شې هغه ژبه وټاکې چې ته یې تر ټولو ښه درک کوې.

زه د زوم خونه لږ مخکې پرانیزم،
تر څو ته په ارامۍ سره راورسېږې
او موږ یو ځای وګورو چې فرعي سرلیکونه کار کوي او ته هر څه موندلی شې چې ورته اړتیا لرې.

که پوښتنې لرې، کولی شې هغه مخکې یا د غونډې پر مهال په ساده ډول په چټ کې ولیکې.
زه به تر خپله وسه درسره مرسته وکړم.

کې اعلانوم «Heike Richter» د غونډو وختونه زه په خپله فېسبوک پاڼه،
تر څو ته لینک په اسانۍ سره ومومې.

هېله يو ځای مخته وړل – په ځانګړي ډول په کړکېچنو سیمو کې

که ته په یوه بنسټیزه غونډه کې برخه واخلې او څه درته ګټور وي، نو دا مرسته
– کولی شي چې کوچني یادښتونه واخلې – پر کاغذ یا په موبایل کې
.تر څو وروسته تمرینونه بېرته ومومې یا یې نورو خلکو ته ورولېږدې

تاسو کولی شئ دا غونډه یو ځای هم واورئ، که یوه کس لینک پرانیزي او څو
.کسان ورسره ناست وي
.په دې ډول، څو کسان کولی شي په یو وخت کې ترې ګټه واخلي

– یا یو کس اوري، تمرینونه زده کوي، او وروسته یې نورو ته ورسپاري
.په ارامه توګه، په پاملرنه سره، له انسانه انسان ته

.زما د زوم خونه تر ۹۹ کسانو پورې ځای لري
.زما د تشریحاتو په پای کې د پوښتنو لپاره وخت پاتې کېږي

.هر څه ساده دي
.هر څه د پوهېدو وړ دي
.هر څه د هر انسان لپاره دي

وروستۍ خبرې 🌿

کېدای شي ته په دې بروشور کې داسې څه موندلي وي چې ستا دننه یې تا یو
کوچنی گام پیاوړی کړی وي.
کېدای شي دا یوه جمله وه، یوه لمس وه، یا یوازې دا فکر چې لارې شته،
لارې چې کولی شي تا گام په گام بېرته زیاتې ارامۍ ته یوسي.

ته اړتیا نه لرې چې هر څه په بشپړ ډول وکړې.

ته کولی شې یوازې هغه څه وازمویې چې درته ښه احساس درکوي.
کله ناکله یوازې د چوپتیا یوه کوچنۍ شیبه، یوه ساه، یا د لاس یو ساده حرکت
بس وي،
تر څو دا احساس پیدا شي: «زه لا هم دلته یم.»

— که وغواړې، له ما سره په اړیکه کې پاتې شه
تر نوم لاندې «EFT mit Heike» په فېسبوک یا یوټیوب کې د.
هلته به نوې الهام‌بخښونکې خبرې، ویډیوگانې،
بنسټیزو غونډو په اړه معلومات ومومې EFT او د وړیا.

زه له زړه نه درته هیله کوم
— چې داسې لارې ومومې چې تا بیا بیا بېرته خپل ځان ته راولي
د هر هغه څه په منځ کې چې تا احاطه کړی دی.

په ډېرو مینه‌والو سلامونو،
هایکه

🌿 Impressum

Pflichtangaben gemäß § 5 TMG (Deutschland)

Heike Richter

c/o COCENTER Koppoldstraße 1

D-86551 Aichach

E-Mail: eftwithheike@aol.com

Verantwortlich für den Inhalt dieser Broschüre:
Heike Richter

Hinweis:

Diese Broschüre ist ein kostenfreies Informationsangebot. Sie darf vervielfältigt, geteilt und weitergegeben werden, solange der Inhalt unverändert bleibt.

Original Download im Internetarchiv:
www.archive.org/details/@eftmitheike